陈瑜 丁思渊 一 著

大大度私想录

怀孕是一趟幸福的旅行

COAY Books

目录
Content

- 目录（1）
- 目录（2）
- 目录（3）
- 目录（4）
- 目录（5）
- 目录（6）
- 前言
- 插图（1）
- 插图（2）
- 插图（3）
- 插图（4）
- 插图（5）
- 插图（6）
- 插图（7）
- 插图（8）
- 插图（9）
- 插图（10）
- 插图（11）
- 插图（12）
- 插图（13）
- 插图（14）
- 插图（15）
- 插图（16）
- 插图（17）
- 插图（18）
- 插图（19）
- 插图（20）
- 插图（21）
- 插图（22）
- 插图（23）

- 插图（24）
- 插图（25）
- 插图（26）
- 插图（27）
- 插图（28）
- 插图（29）
- 插图（30）
- 插图（31）
- 插图（32）
- 插图（33）
- 插图（34）
- 插图（35）
- 插图（36）
- 插图（37）
- 插图（38）
- 插图（39）
- 插图（40）
- 插图（41）
- tips目录1
- tips目录2
- 后记

目录（1）

目录

9月22日 第一次和你说话，是新鲜的 P001

10月7日 怀着你，理论上是我最好的日子了 P004

10月8日 你的出生已经被政府批准了 P006

10月9日 你是拴住爸爸的链子吗？ P009

10月17日 刁钻地贪念着那些不能吃的 P011

10月19日 怀孕伴侣 P014

10月24日 你一定要和妈妈结盟知道么 P017

10月30日 这是一项需要保密的事业 P019

11月1日 我一早就决定挨一刀的 P021

11月5日 想吃我给你做的鸡汤面吗？ P026

目录（2）

11月6日 你喜欢男孩还是女孩？ P029

11月8日 我亲眼看到你果真趴在我的子宫里 P032

11月17日 变形金刚，随时变形状 P036

11月24日 我要用自己的方式艺术化地怀着你 P039

11月27日 今儿让你有点忧患意识 P041

11月28日 这是一出悲情的闹剧 P044

12月4日 有关那颗小石头的仍旧不确定报告 P049

12月5日 嗯吧嗯二人组预备转型三人转 P051

12月8日 来也匆匆去也匆匆，恨不能相逢 P053

12月9日 没错，你开始在我肚子里吐泡泡了 P054

12月15日 我们的生命发生了实在的关系 P057

目录（3）

12月17日 牵着手，就这样幸福地信步走走 P059

12月21日 伟大的母亲从厨房诞生（上） P061

12月22日 伟大的母亲从厨房诞生（下） P066

12月26日 暂别江湖的游侠，屏牢 P070

12月31日 拾掇拾掇，来年生人 P072

1月4日 肚子里装着一个小人儿跑来跑去 P075

1月8日 谁能想像我们为人父母的样子 P077

1月12日 你会见到一个瘦冲瘦冲的爸爸吗？不会的！ P080

1月13日 我终于像那么回事儿了吧 P082

1月15日 胎教就是要让我老人家开心 P083

1月16日 怀了一个男宝宝怎么就牛X了呢？ P086

目录（4）

1月17日 谁会是我们家的“小三”？ P090

1月20日 请不要试图说服一个胆小鬼 P091

1月21日 哦哟，这次要“补考”了 P094

1月26日 宝宝，你属的牛年来了 P095

1月31日 今天是爸爸的BIG DAY P098

2月5日 这一天又一天 P102

2月7日 疯狂的她们和看傻眼的我 P103

2月10日 孕妇是有风范的 P109

2月11日 爸爸式的压力 P111

2月13日 连扎4针，还乐 P114

2月14日 妊娠糖尿病孕妇，节制 P117

目录（5）

2月16日　你开始变得不乖了　P118

2月19日　大队长妈妈和小组长爸爸　P120

2月25日　老公：生日快乐！老婆　P123

2月27日　第一次上镜，你比较像谁？　P125

3月3日　薪火相传，一个接一个生起来　P129

3月5日　你的名字就这么有点随机地诞生了　P131

3月8日　身怀七甲有余的待产孕妇的体貌变化　P136

3月13日　关禁闭前的最后通牒　P139

3月17日　“特型演员”出镜记　P142

3月19日　当孕妇当得跟消防队员似的　P146

3月23日　睡眠被断成几截后所想到的　P148

目录（6）

3月25日　带上8个月大的你，在西湖边逛呀逛　P150

3月26日　特此公告　P152

3月27日　取保候审，缓期一周执行　P153

3月31日　代际间的羡慕　P156

4月3日　用最笨的战术降服那个叫做血糖的宿敌　P158

4月7日　在倒计时的日子里，自在如常　P161

4月10日　你给我醒醒，做胎心监测了　P162

4月12日　待产，买房，疯了　P164

4月17日　当情绪LOW到冰点……　P167

4月21日　让我们娘儿俩一起吃个饱　P171

4月24日　过头儿子是个宝　P173

4月29日　终于，我当上了妈妈　P177

前言

引　言

在我自己还是小孩子的时候，曾经认定，长大以后我是断然不要小孩子的，没有太多的缘由，只是自以为是且冥顽不化地以为，他/她会剥夺我的人生，至少是部分。

可是，有一天，当时间、空间、身体、心态、情绪、环境都对的时候，我就是想当妈妈了。之后，肚子一天一天地大起来，我竟然意想不到地有几分懊恼：这么好的事情，我为什么不早点做？

我把所有的“好”，都写在了这本小书里，里面的每一个字都是我肚子里藏着一个小人儿时敲出来的。

怀孕，说起来，是一趟幸福的旅程，嵌在人生的段落里，如此兴味盎然……

妈妈 陈瑜

插图（1）

9月22日

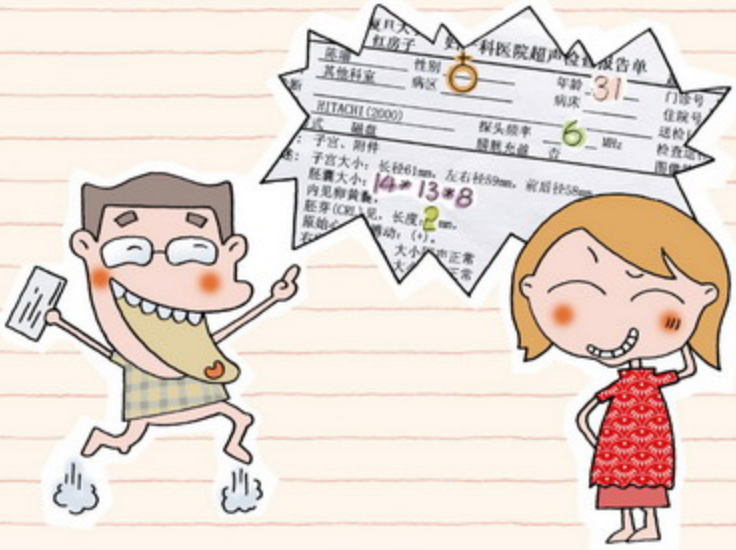
第一次和你说话，是新鲜的

今天是我31岁的生日。

你在我的肚子里呆了差不多一个半月，但照规矩，我会回人家说："哦，两个月了。"这也是我有了你才知道的计算方式，竟然从最后一次例假的第一天算起，那时其实还没有你。

你外婆31岁的时候，我已经4岁了，每天跟着她穿过一个开着牵牛花的小花园去幼儿园吃饭睡觉。你奶奶31岁的时候，那个将来你要叫做爸爸的人1岁，估计还处于大小便失禁的阶段。

而现在，你还是一个小小的胚胎。



插图（2）

很多事情是急不来的。爸爸妈妈在一起整整7年后，才想要结婚，结婚5年后，才想要生宝宝，当“想要”降临的时候，它便是100%的。

所以，我真的很喜欢这样的水到渠成，我开始对新生命有了自己的期待，这在前30年都是未曾有过的。

爸爸不一样些，他仿佛从小就做好了当爸爸的身心准备。现在，他每天都“囡囡囡囡”地叫你，抚着我尚未隆起的肚子，总是试图传达给你两个精神：

1、不管男孩女孩，你最好长得像他。

2、你生出来后，要和爸爸更亲些。

但是，你毕竟在我的身体里啊，所以我不着急，等你长耳朵后，我有的是时间和你耳鬓厮磨。

其实你还是很乖的，乖到我至今没有任何的反应，能吃能喝能睡，只是略略地发困。别的妈妈就要惨许多，她们每天都犯恶心，自然就没了胃口。

当然了，我也有我的烦恼，我特别想吃那些我目前不该吃的东西，比如可乐、薯片、炸鸡翅、大闸蟹……对了，这两天，我们家电梯里贴着大闸蟹的广告，每次走进去，我都要悲愤地淌口水，你说，物业公司把广告贴这儿是不是太缺德了。

插图（3）

也就是前天，爸爸看我可怜，开车把我带去了阳澄湖。我捧着蟹盖，激动地简直要哭了，这才是我生命中的至爱啊！不过为了你，我只吃了一只，并且把8只脚全部给了爸爸，因为据说它们很寒。

我发了誓了，明年这个时候，我一定要再来，3只打底，尽兴而归。

有时候，还是会觉得时间过得有点慢，以预产期推算，你要到明年5月份才能问世，我需要怀着你过一个秋天、一个冬天和一个春天。

好在，这样的日子还是很甜蜜的。

你以后会知道，双鱼座的爸爸是超爱幻想的，他现在已经开始在设计我们一家三口的旅行计划。我们希望把你带成一个有意思的孩子，慢慢学会去发现这个有意思的世界。

嗯，你还是有一点点幸运的，我们是一对有意思的爸爸妈妈。

爸爸全知道

老婆的预产期怎么算？

最后一次开始的日期

\- 3个月

\+ 7天

\= 预产期

003

插图（4）

40°C
10月7日
怀着你，理论上是我最好的日子了
整个国庆长假，爸爸都在感冒。有一天夜里，他打了两个大喷嚏，然后起床翻出没洗的脏脏的床单，一个人去客厅的沙发上睡了。
他怕把感冒传给我，因为这会伤害到你，这是他最在乎的。
每天早上起来，他都会例行公事似地盘查：老婆，你身体好吗？有没有感冒啊？头痛哦？那么你的鼻子为啥呼噜呼噜的？昨天晚上你打了两个喷嚏，还咳嗽了一声……
他就像给我把门的尽心的护工。
004

插图（5）

那日，他站在卧室门口跟我说点啥，我躺在床上甩着手：

“大爷，你过来嘛！”

他严肃认真地告诫我：“不要用污言秽语影响阿拉的囡囡！”

我无趣地别过头去，睡了。

客观地说最近爸爸的表现还是非常值得肯定的。他对妈妈真的不错，我一屁股坐在石凳上，他还会叫我起来给我垫本书。他也开始学习做家务，照他自己的话说，以前他眼里根本看不见的事情，现在也能看见了。

当然，我们家还是会发生这样的状况，比如洗衣机里的衣服洗好了，但爸爸心理上有障碍，就是不愿意晾，于是两天后，妈妈只能再按一下START，重新洗一遍。

爸爸对妈妈的表现也还是满意的，我不吐不晕不累的。前两天，我们散步经过太平湖绿地，我问他：“老公，你觉得我怀孕后‘作’吗？”

他说：“不‘作’。”

我问：“我是不是比你预期的不‘作’啊？”

他说：“是的。”

我又问：“那我是不是可以更‘作’一点啊？”

他说：“你可以了啊，赶紧打住啊！”

我现在的确有一些特权，爸爸说我还是可以乘机利用一下的，但他让我明白，他的出发点完全是为了你，对我好只是副产品。他还说，等我生下你，就让我该干嘛干嘛，以后如果生第二个孩子，也不会有今天这样的优待了。

看，怀着你，理论上是我最好的日子了。

插图（6）

10月8日
你的出生已经被政府批准了

今天又是一个值得记一下的日子。

我和爸爸起了一个大早，赶到老房子的居委会办了有关你的登记，这也就是说明，现在你已经被政府准许出生了，孕妇界都管这道工序叫“建小卡”。

爸爸前一天晚上就做了功课，在网上查建小卡的流程，所以今天胸有成竹地把我带到街道办事处，又经门卫指点，去了几步之遥的一个办证点。轻声敲门，进了计生处之类的一间办公室，说了生孩子的事，亲切的办事员说，这儿专门办外来人员的，常住人口去居委会。爸爸对人家说：“你就把她当外来人员办了好了。”

你说我还能说什么呢！

隔壁屋子正好能领社保卡。爸爸多年前拍了照留了档，但从来就没来领过卡。这下，就正好顺大便了。

可是，那个老眼昏花的取证大叔真让人着急，他要把每个信封贴着鼻子才能看清上面的字。第一次扔出一个信封，抬头问爸爸：“是你吗？”爸爸念了一下：“丁X红，明显是女人的名字啊，我叫丁思渊。”大叔说：“哦呦，说起来，800年前你们也是一家的嘛。”

插图（7）

晓得了吧，这个世界上糊涂的人都是这么扎堆的，当然也包括你妈妈我了。比如说，我的结婚证就找不到了，所以这次建小卡，带的就是你爸爸的那本。爸爸说："我知道你铁了心跟我，也不用这样嘛。"我自知理亏，也不好说什么，幸好当年民政局发了两本结婚证，真是深得民心啊。

我们又去地段医院进行了第一次例行检查，爸爸鞍前马后的，听医生说每项指标都正常，就龇着牙恶心地笑说："哈哈，我要当爸爸了啊！"

排在我们后面的阿姨，面色不好，时不时孕吐，用手捂住嘴巴。身为同道中人，我看在眼里，觉得她好可怜。爸爸悄悄跟我说："你和她比起来，活络得跟猴子一样。"

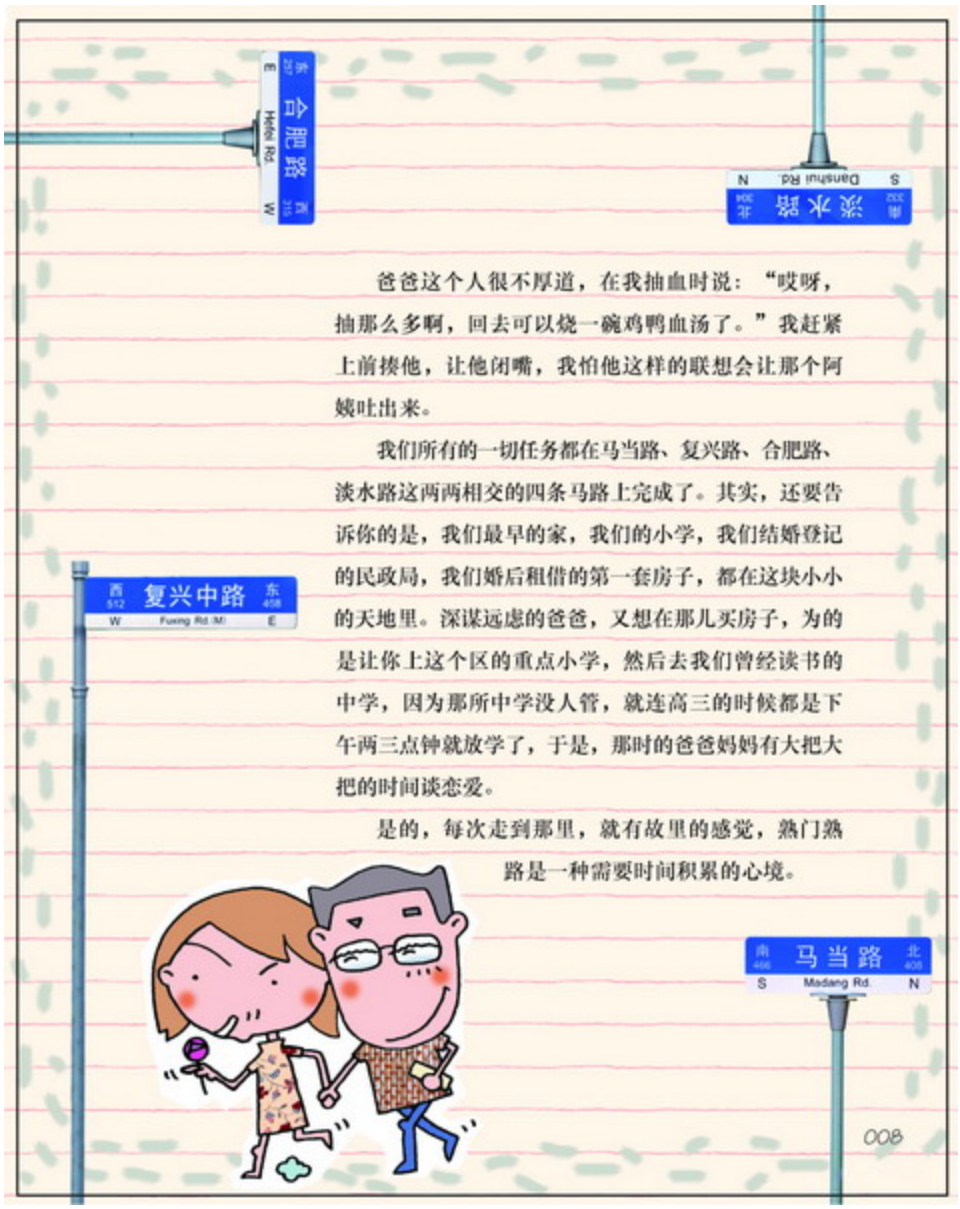
爸爸全知道

12周，建小卡

过了前3个月，肚子里的小宝宝差不多长牢了，这时需要去建小卡。"小卡"的大名叫做《孕产妇健康手册》，办理一下大概需要小半天时间，记得把证件带齐了，一口气搞定：

携带夫妻双方的身份证、结婚证、户口簿，到大肚皮户口所在地的居委会开准生证明——>带上准生证明和上面提到的这些证件，到大肚皮户口所在地的街道地段医院领取《孕产妇健康手册》——>妇科检查

插图（8）



爸爸这个人很不厚道，在我抽血时说：“哎呀，抽那么多啊，回去可以烧一碗鸡鸭血汤了。”我赶紧上前揍他，让他闭嘴，我怕他这样的联想会让那个阿姨吐出来。

我们所有的一切任务都在马当路、复兴路、合肥路、淡水路这两两相交的四条马路上完成了。其实，还要告诉你的是，我们最早的家，我们的小学，我们结婚登记的民政局，我们婚后租借的第一套房子，都在这块小小的天地里。深谋远虑的爸爸，又想在那儿买房子，为的是让你上这个区的重点小学，然后去我们曾经读书的中学，因为那所中学没人管，就连高三的时候都是下午两三点钟就放学了，于是，那时的爸爸妈妈有大把大把的时间谈恋爱。

是的，每次走到那里，就有故里的感觉，熟门熟路是一种需要时间积累的心境。

插图（9）

10月9日
你是拴住爸爸的链子吗？

预备好参加一场婚礼，不认识一个人的，除了爸爸认识妈妈，妈妈认识爸爸。

终于找到写了我们名字的台卡，落座，一桌子倒是爽快的年轻人。

没出半小时，妈妈我就以女人的第六感敏锐地捕捉到其中有一个单身女子对你爸爸有意思，她做的一件处心积虑的事情，就是让每个人在台卡上留下自己的签名和MSN。见鬼了，我不愿意可以哦啦，但我还是留了，我到底不是一个小气的人啊，虽然我知道她兜兜转转一大圈，就是为了要爸爸的联系方式。

我真的一点都没有不良情绪，一点都没有，依旧吃得很欢，看着菜单上有毛蟹，就一直盼着。而我那帮无良的同事现在正在阳澄湖以采访的名义满嘴流黄呢。

单身女子为了探寻爸爸的年龄，提出了一个耸人听闻的问题，她指着爸爸问边上另一个女子说："你觉得他是不是'90后'？"

这就有点离谱了吧，那张老脸怎么都不像18岁啊。

插图（10）

爸爸说自己都30出头了，举坐皆惊，不信，令其出示身份证。爸爸甩出刚领来的社保卡，予以传阅。

那张没有脖子的照片啊，如果是我，死活不拿出来现眼了。

果然，有一男同志求证说："从照片上看，侬是不是差头司机啊？开大众的是哦？"爸爸本来想显摆自己驻颜有术的，这下砸锅了。不过，一桌子的"80后"还是夸赞爸爸"后生"的，听说我们结婚了这么多年，纷纷表示不可思议。

唉，我还比爸爸大5个月呢，放在平日，也一天到晚被人说看着小的，怎么就没人问问我的年龄呢。今天台面上受关注的主角儿到底不是我啊，这年头已婚男人都那么吃香。

临了，那单身女子有点小小的喝多。我们说先走一步，她杵在爸爸面前，楚楚可怜的样子："你真的已经结婚了？"

爸爸说："我老婆都怀宝宝了。"

我从爸爸的身后闪了出来，迎接她一连串的"恭喜恭喜"，然后温良恭俭让地回说："谢谢谢谢"。

下了楼，我们勾肩搭背地往外走，我说："那女的对你有想法。"

爸爸说："切，哪比得上我怀了宝宝的老婆，你只要一直生孩子，就能一直牢牢地拴住我啦。"

亲爱的宝宝，原来你是一根链子啊！

插图（11）

10月17日

刁钻地贪念着那些不能吃的

忌口对我来说，是一件煎熬的事。

不知道为什么，我最近特别喜欢吃油炸的东西，特别不健康是吧，可我就是特别想啊。

等你长大了，我带你去H路和Z路的交叉口，那个拐角上有一家油腻腻的小店，卖铺着芝麻的油煎饼，你不吃真的不晓得有多香。前天，我和爸爸经过那儿啦，我当然提出要买一块，他不答应，我央求他只买5毛钱，我只咬一口，其它都归他。要知道，以前，我们两人一口气能吃8块钱的量。

但是啊但是，爸爸的意志坚不可摧。我耍无赖说，走不动了，要他抱，他一把把我拽走了。

昨天，我们去超市，我站在薯片面前又走不动了。爸爸准许我买一包最小的，啊咐说只准买一包哦，所以想想好买什么口味的。这还用想么！

插图（12）

晚上，我坐在床上一边看电视，一边把薯片往嘴里塞，这真是继大闸蟹之后的人间美味啊。其实，我每次吃这些垃圾，心里还是有负罪感的，所以，我把大片的都给了爸爸，还揪心地问他："我就吃这么一点点，不要紧吧。"

爸爸说："今天就让你过个瘾吧。"

其实，我从小到大，都不是一个贪吃的人，可现在只要一出门就看小餐馆的招牌，只要有机会，就挨着路边摊走。我现在还十二万分地想吃粢饭糕，那香脆的边边啊啊啊啊啊！

我就是想念小时候的味道，所以，这两天还惦记着要吃菜肉大馄饨。那种专卖店里的花色不要，就是要纯纯朴朴的青菜白肉馅，肉还不要太多，以前的馄饨里，肉也就是个点缀。

嗯，好在昨天晚上吃到了，咬一口，心里就叹一声：小时候的味道啊！

插图（13）

爸爸全知道

管好大肚皮老婆的嘴巴

一以贯之的16字方针：荤素搭配、粗细结合、少食多餐、营养均衡。
用大白话解释就是：除了不能吃的，什么都吃，什么都别吃太过。

	生理状况	要	不要
孕早期 0—3 个月	大多数孕妇会出现恶心、呕吐、食欲不振的反应，尤其在早晨和饭后比较明显，一般到 3 个月后会自然减轻或消失	膳食清淡易于消化 多食蔬菜	少吃油腻、刺激、烹烤、生冷类食物 不吸烟，不喝含有酒精和咖啡因的饮料
孕中期 4—6 个月	食欲好转，体重快速增加	主食：米面杂粮搭配；副食：全面多样均衡；防贫血：补充动物肝脏等富含铁的食物；防缺钙：补充奶类、豆制品等富含钙的食物；防便秘：多吃新鲜的黄绿叶蔬菜	不要进食过多油腻的食物，防止体重增加过快，保持 1 星期长 1 斤
孕晚期 7—9 个月	胎儿生长最快的阶段	增加蛋白质的摄入，如动物性食物和大豆类食物；增加必需脂肪酸的摄入，如海鱼；多吃富含钙铁的食物；补充水溶性维生素，如富含 B1 的粗粮	适当限制饱和脂肪和碳水化合物的摄入；不要吃太多水果，避免孕妇过肥、胎儿过大；减少盐的摄入，不宜大量饮水，预防浮肿

插图（14）

10月19日
怀孕伴侣

在我刚满12周的孕程中，爸爸是全情投入的，投入到令人发指的地步，因为他的身上有一切孕妇的需求和反应。

关于吃。

奶奶将刚烧好的一盆鱼放在桌上，嘱咐我多吃点，又折回厨房。爸爸一头栽在盆里，筷子翻飞，我只能像童养媳一样见缝插针撩一点。

后来，我怒了，说："你妈妈叫我多吃点，你吃得这么起劲干什么？你吃下去那么多有什么意义吗？"

爸爸幡然醒悟，贱贱地笑笑，把盆子推到我面前说："你吃你吃。"而我却因为这是讨来的，没了胃口。

我现在买的所有有利于你生长发育的食物，除了孕妇综合维生素片，爸爸都跟我抢着吃。我觉得嘴巴寡淡，买了些蜜饯类的小零食，平日里没事扔一颗在嘴里含含。可爸爸不得了，只要上个网，

插图（15）

桌上一堆小李子核，少说十几二十个，完事后走人，从来不晓得清理。

关于保暖。

从气象学角度来看，今年的上海到现在还没有入秋，温度一天赛一天的高，大街上的阿公阿婆叔叔阿姨都穿短袖的，而我们两个至少穿两件，外套拉链拉到下巴底下才罢休。

其实，我经常热个半死，可爸爸不准我穿少了，说要是我感冒影响了你，这辈子跟我没完。他也不容易，为了以身作则，每天穿得跟我一样多，有一天稍许起了些风，他竟然穿起了棉毛衫，人都要捂臭了。

这也太过分了！

关于睡。

自从有了你，我就变得更贪睡了，而且因为理由正当，无需自责。可我不知道爸爸的身体里到底发生了怎样的变化，反正只要我一睡他就跟着睡，睡得比我还瓷实。

原来我们都是晚上12点以后睡觉的，我更狠点，弄不好就搞到凌晨2点钟，可现在一到晚间8、9点，两人的眼皮就开始各自打架，10点敲过，铁定就着了。第二天醒来，差不多上午9点多，这么一算，也有11个小时，正常人都要睡撑了。

015

插图（16）

可骇人的是，就这样，我们下午1点多还要睡午觉，两个小时打底，最后还要我死推硬拽把爸爸整醒，他至于么他。

今天好了，早上6点钟，我们俩就睡不着了，破了天荒了。

爸爸说："我老早就醒了，已经憋了好久了。你是被我吵醒的吗？"

我说："我是自然醒的。"

爸爸说："看你翻来翻去，我想你大概也醒了。"

我们的节拍就是这么高度一致啊！

爸爸让我懂得体会幸福，说他是我最好的怀孕伴侣。

我白了他一眼："味道哪能这么好的啦。"

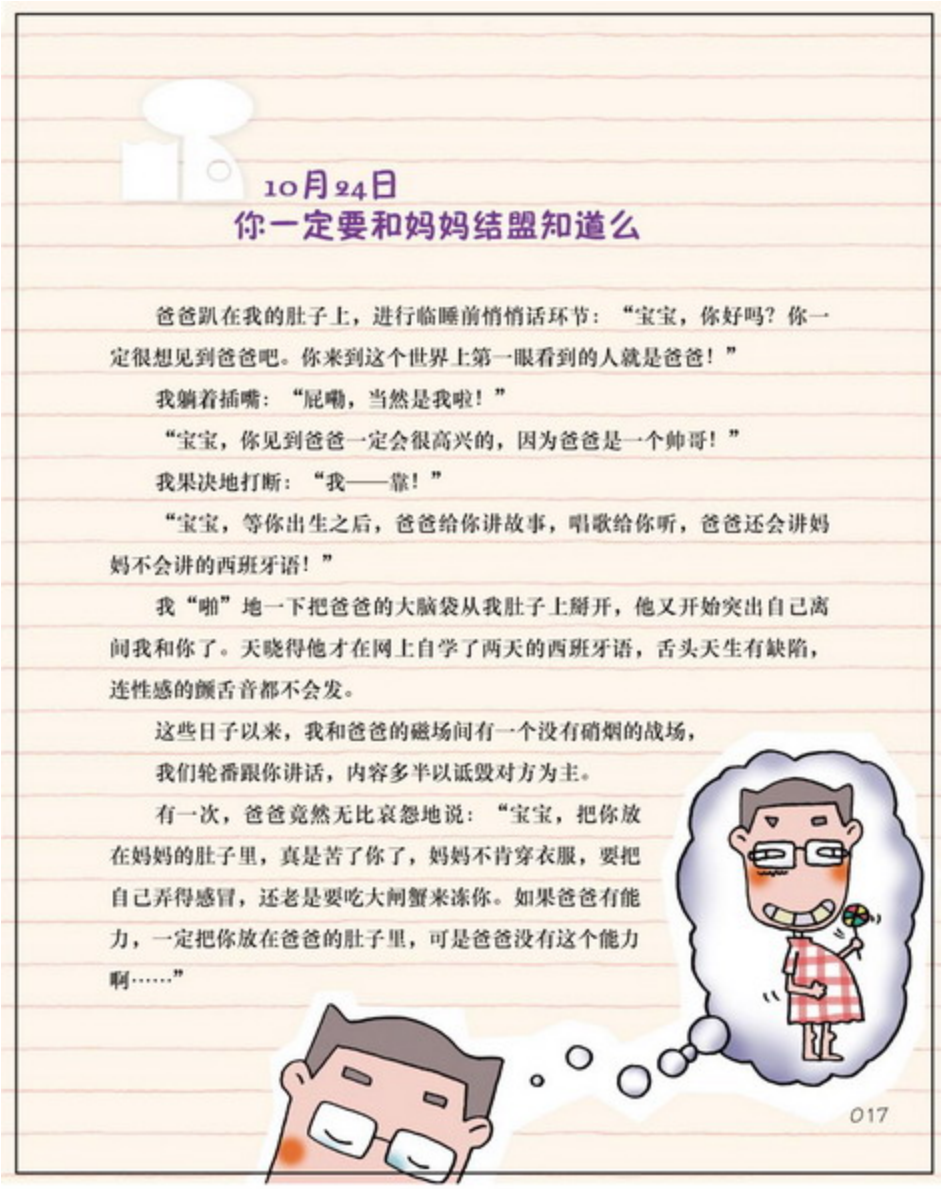
他说："是啊，就好比咖啡和伴侣，要捣啊捣啊捣在一起的。"

爸爸全知道

孕夫行为规范10大条例

NO.01 对怀孕一事满怀好奇，同步掌握孕期知识，好当大肚皮的知心人
NO.02 懂得有效缓解大肚皮没来由的焦虑，立刻变身镇定剂一枚
NO.03 懂得有效熄灭大肚皮没来由的怒火，立刻变身灭火器一罐
NO.04 在生活上给予大肚皮适当的优先，不计较，也不纵容
NO.05 监督大肚皮的饮食，吃太少，劝动她，吃太多，喂上上封条
NO.06 尽可能抽时间陪大肚皮去产检，给她支持和依靠
NO.07 早早晚晚当大肚皮的开心果，把苦瓜脸扔掉
NO.08 万一有什么闪失，也别太自责，有天大的困难，心态轻松就克服了一半
NO.09 不要矜持，让你的幸福感给大肚皮知道
NO.10 怀孕是两个人的事情，和大肚皮一起迎接新生命

插图（17）



10月24日

你一定要和妈妈结盟知道么

爸爸趴在我的肚子上，进行临睡前悄悄话环节："宝宝，你好吗？你一定很想见到爸爸吧。你来到这个世界上第一眼看到的人就是爸爸！"

我躺着插嘴："屁嘞，当然是我啦！"

"宝宝，你见到爸爸一定会很高兴的，因为爸爸是一个帅哥！"

我果决地打断："我——靠！"

"宝宝，等你出生之后，爸爸给你讲故事，唱歌给你听，爸爸还会讲妈妈不会讲的西班牙语！"

我"啪"地一下把爸爸的大脑袋从我肚子上掰开，他又开始突出自己离间我和你了。天晓得他才在网上自学了两天的西班牙语，舌头天生有缺陷，连性感的颤舌音都不会发。

这些日子以来，我和爸爸的磁场间有一个没有硝烟的战场，

我们轮番跟你讲话，内容多半以诋毁对方为主。

有一次，爸爸竟然无比哀怨地说："宝宝，把你放在妈妈的肚子里，真是苦了你了，妈妈不肯穿衣服，要把自己弄得感冒，还老是要吃大闸蟹来涤你。如果爸爸有能力，一定把你放在爸爸的肚子里，可是爸爸没有这个能力啊……"

017

插图（18）

另有一次，我们走过一个水果摊，爸爸指着一筐山楂开玩笑说："买点给你吃吃。"我的反应是立刻摸肚子："宝宝啊，你知道吗？你这么小，爸爸就不要你了，爸爸明明知道孕妇是绝对不能吃山楂的，可他还偏要买给我吃，你说世界上怎么会有这么阴险的爸爸的啦……"

我们已经分明意识到，等你出生后，你会被我们弄得晕头转向的，因为我们都要和你结盟，然后孤立另一方。我要说的是，这种病态的心理是你爸爸渲染起来的，我是向来主张家庭和睦，可你爸爸总是要抬高自己踩我一脚，当然，我也是不好惹的。

我还要跟你说的是，以后如果妈妈身边的叔叔阿姨跟你讲有关妈妈以前做过一些什么糗事，你也一律不能相信哦，他们都是编来逗你玩的。

是啊，我为你能够拥有这么出色的妈妈感到骄傲！

插图（19）

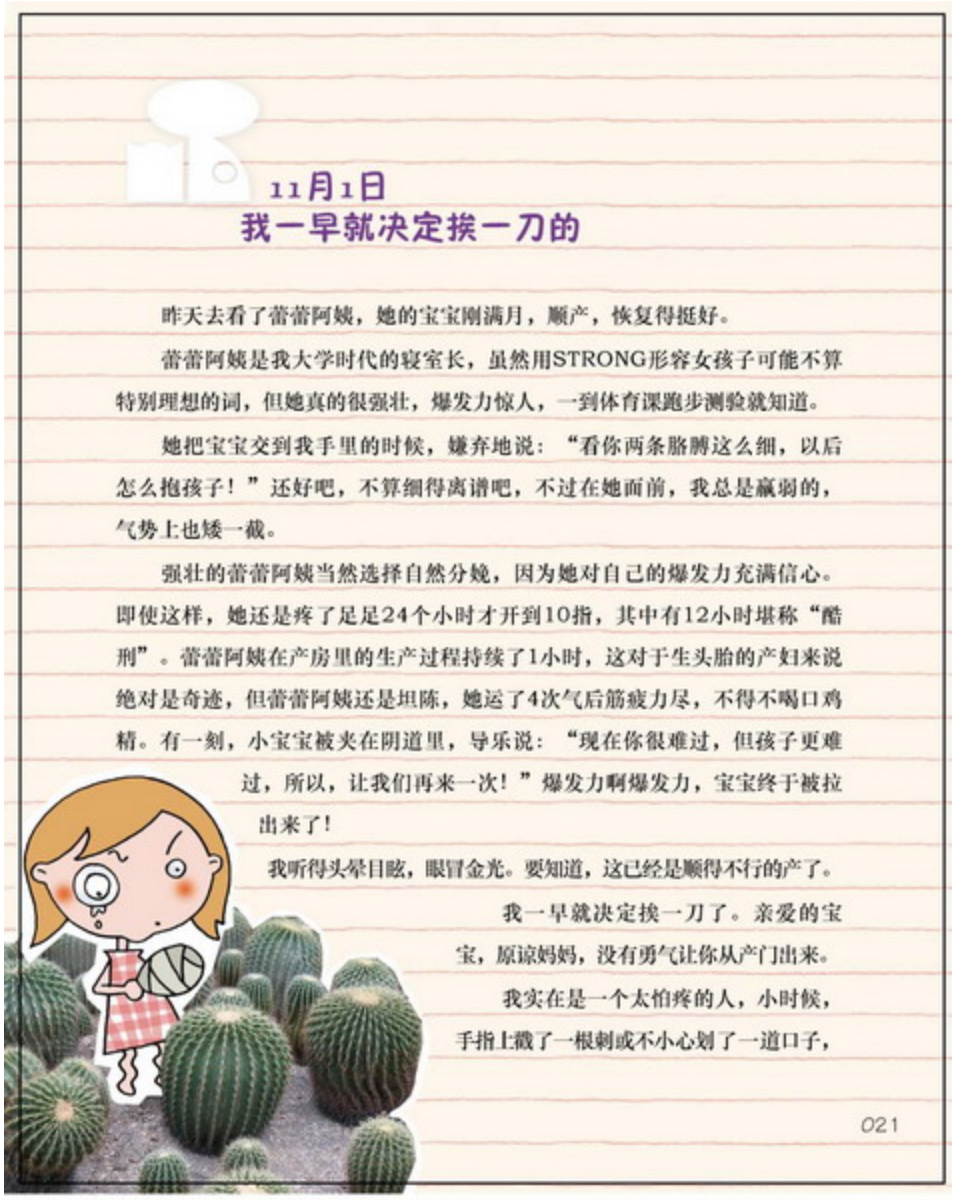
要做爸爸了
10月30日
这是一项需要保密的事业
说起来，你满3个月了，其实3个月过了些，因为当中的7月和8月都有31号的。
在四十二三天的样子，我用检孕棒探测到了你的存在，那两条杠的中队长标志清晰无误。之后的那个星期六，爸爸又陪我去红房子妇产科医院检查了一下，报告上写“宫内孕”，我们欢欣鼓舞地买了防辐射服。
其实，按迷信说法，孩子在肚子里的前3个月，是要保密的。但我知道这个说法时，普天下已经有好多人知道我有了你。我一时还有些紧张呢，因为你知道，我们有多么在乎你。
当我穿着防辐射服在报社里走来走去的时候，我没有办法骗同事说，啊，我只是防患于未然。我不主动说，但只要人家一问，我就坦白，我以为，我在主观上是保密来着。至于爸爸，他简直就是小喇叭广播电台，我管不了他，安慰自己说，保密的关键人物是妈妈。
我管不了他
019

插图（20）

我最大的保密方式，就是开始写“大肚皮私想录”，但时辰不到，不贴到博客上去，低调地存在电脑的桌面上。

我掰着手指，一日盼一日。然而，当整3个月到来时，当我可以名正言顺地把你公诸于众时，我发现我压根儿没有人需要通知了。

插图（21）



11月1日

我一早就决定挨一刀的

昨天去看了蕾蕾阿姨，她的宝宝刚满月，顺产，恢复得挺好。

蕾蕾阿姨是我大学时代的寝室长，虽然用STRONG形容女孩子可能不算特别理想的词，但她真的很强壮，爆发力惊人，一到体育课跑步测验就知道。

她把宝宝交到我手里的时候，嫌弃地说："看你两条胳膊这么细，以后怎么抱孩子！"还好吧，不算细得离谱吧，不过在她面前，我总是羸弱的，气势上也矮一截。

强壮的蕾蕾阿姨当然选择自然分娩，因为她对自己的爆发力充满信心。即使这样，她还是疼了足足24个小时才开到10指，其中有12小时堪称"酷刑"。蕾蕾阿姨在产房里的生产过程持续了1小时，这对于生头胎的产妇来说绝对是奇迹，但蕾蕾阿姨还是坦陈，她运了4次气后筋疲力尽，不得不喝口鸡精。有一刻，小宝宝被夹在阴道里，导乐说："现在你很难过，但孩子更难过，所以，让我们再来一次！"爆发力啊爆发力，宝宝终于被拉出来了！

我听得头晕目眩，眼冒金光。要知道，这已经是顺得不行的产了。

我一早就决定挨一刀了。亲爱的宝宝，原谅妈妈，没有勇气让你从产门出来。

我实在是一个太怕疼的人，小时候，手指上戳了一根刺或不小心划了一道口子，

021

插图（22）

都要贴上创可贴，成天一指冲天，啥事都干不了的样子。

每个人痛神经的敏感度是不一样的，我就是特别不耐疼的那种。其实爸爸这个人特别吃得起疼，可惜他不能生孩子，浪费了这个天赋。

早些年，我时常痛经，坐在马桶上脸色惨白，汗流如注，严重的时候还吐得翻江倒海。在那些绝望而无助的时刻，我不由得总会想到这个问题：生孩子难道比痛经还痛吗？那该痛成啥样啊？女人们世世代代都抗过来了，我是不是也应该可以的呢？

后来有人告诉我，生孩子跟痛经差不多，我总是觉得她们在忽悠我。

我选择剖腹产还有一个原因，我没有蕾蕾阿姨这样强劲的体能。以前读书的时候，每次体育老师通知下周800米测验，我那一个星期都会郁郁寡欢，测验当天，更是低落得连早饭也难以下咽。我跳远总是跳出一点点，铅球总是扔在眼门前，

插图（23）

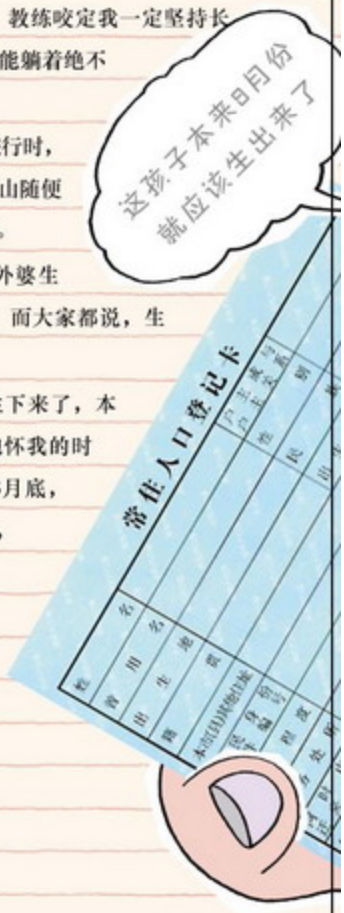
唯一满分的是仰卧起坐，就靠这项拉一下平均分。

不过话说回来，我在健身中心测试过脂肪含量，教练咬定我一定坚持长期锻炼，我表情严肃地告诉他，他走眼了，我是一个能躺着绝不坐着、能坐着绝不站着的人。

还有一点，我也多少有点纳闷也有点得意，就是旅行时，我真的很彪悍，徒步几天越走越HIGH，6000米的雪山随便爬。不过，一回上海，我人就很疲软，疲软得终日困睡。

再有一个因素，也是我需要考虑到的，就是你外婆生我的时候就是难产，那个难啊，差点把我生成脑瘫。而大家都说，生孩子的很多方面，都是遗传的。

想想外婆真不容易，她自己7个月就被太外婆生下来了，本来以为都活不成，过了1个多月才去报的户口。等她怀我的时候，好了，报复性晚产了。本来，外婆的预产期是8月底，时间到了，但我一点动静都没有。外婆说，搁到现在，



插图（24）

医生一定把她拉进去剖腹了，但那时，上世纪70年代末的医生，只是嘱咐她加紧散步。

于是，她每天晚饭后走五六站路，走啊走，走了一个月，到了9月下旬，我才想出来做人。就这样，我平白晚了一年读书。前一年，妈妈曾经带我去小学报名的，还荒诞地跟人家老师解释说，这孩子本来8月份就应该生出来了，老师说，我们只看户口簿上的出生日期，9月1日生的，都别想提前读书。没办法，我又被扔回了幼儿园。想想也算了，如果当时外婆脑筋一动，改了我的生日，我读高中的时候就碰不到你爸爸了。

外婆生我的时候，那真叫没有爆发力啊，耗时太久，以至于我缺氧了。一般健康宝宝出生评分10分，我只得了个可怜的1分，然后就被送进暖箱之类的装置里了。

这是我很后来很后来才知道的，一下觉得自己的人生有一个神奇的开端。虽然有一点点一波三折，但是，在外婆肚子里多呆一个月，让我的先天很足，这倒是受益终身的。所以，我也希望你在我的肚子里混久些。

综上所述，你知道了，你会被医生直接拎出来的。我今天还在电话里跟尼姑阿姨说，剖腹产于我的意义就好比电饭煲，有了电饭煲，烧饭不再是一件不可能完成的任务，因为以前我用铝锅煮饭从来没有成功过，同理，有了剖腹产，生孩子也变得可以胜任了。

尼姑阿姨还在自不量力地考虑自己生。实际情况是，她当学生时也有严重的800米恐惧症；前两天她去参加孕妇健身课，见人家肚子老大的准妈妈哑铃提得轻轻松松，她只能举到30度，还抖成风中的残叶；还有，她高度近视，生产过程中一不小心就会视网膜脱落……所以，我不遗余力地恐吓她，她残留的小勇气也不多了。

插图（25）

尼姑阿姨这个人你要记住的，她长得不老，但就是很像小老太太，当年结婚时穿着婚纱进场，挎着新郎扭得跟去菜市场买菜似的。这不是重点，重点是她的宝宝应该跟你差不多时间出生，可能比你大几天，以后你们可以一起玩。现在，尼姑阿姨痴迷孕妇营养课，很认真地记笔记，回来后在电话里和我分享知识要点，有这样一个道伴真不错。

她这样的小身板，有自己生宝宝的念想，就当奖励小红花一朵的。但我也不差啊，在挨刀子这件事上，我也很大无畏的。女人真的很奇怪啊，就是会不怕了，当她们要当妈妈的时候。

插图（26）

11月5日

想吃我给你做的鸡汤面吗?

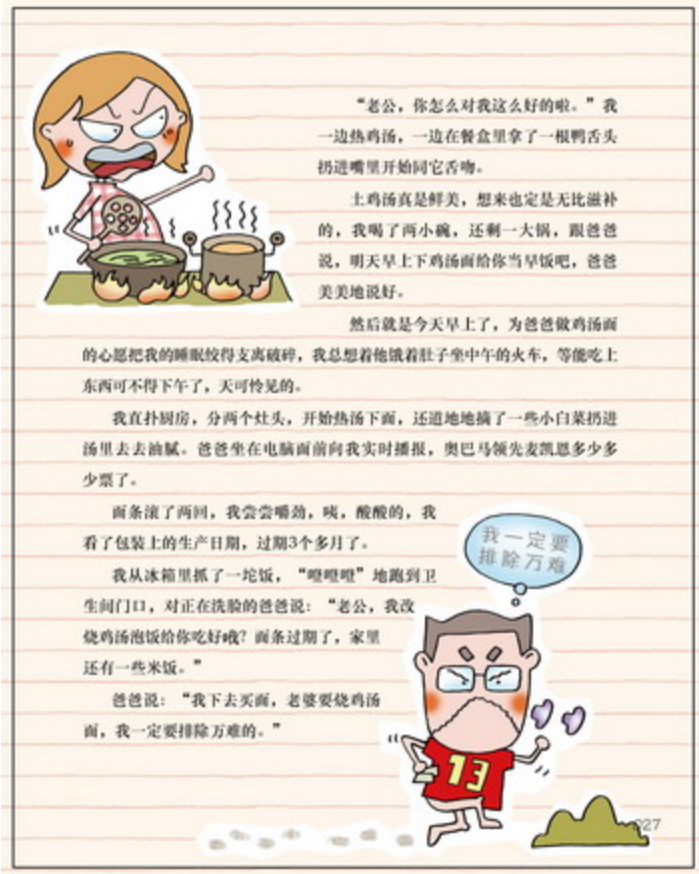
每一次睁开眼，都担心爸爸已经出差去了，这样，我就来不及为他做鸡汤面了。就这样一直担心一直担心，所以8点45分醒来一次，9点半醒来一次，爸爸说，再睡半小时吧，10点钟起来也来得及，他和同事约了11点20分在火车站碰头坐动车。

10点，我挣扎着坐起来，闭着眼睛穿衣服，一边叨叨着："鸡汤面简直害死我了。"

鸡汤是昨晚爸爸带回来了。昨晚我懒得出去，就下了6个速冻芝麻汤团对付着当晚饭，爸爸知道后很是揪心，说这样囡囡怎么会有营养呢。于是，他说这边和客户吃好后，带些残羹冷炙给我。

在我快要饿毙的紧要关头，爸爸捧着一大坛子土鸡汤回来了，他说这大坛子要还的，他压了50块钱在饭店里。

插图（27）



“老公，你怎么对我这么好的啦。”我一边热鸡汤，一边在餐盒里拿了一根鸭舌头扔进嘴里开始同它舌吻。

土鸡汤真是鲜美，想来也定是无比滋补的，我喝了两小碗，还剩一大锅，跟爸爸说，明天早上下鸡汤面给你当早饭吧，爸爸美美地说好。

然后就是今天早上了，为爸爸做鸡汤面的心思把我的睡眠绞得支离破碎，我总想着他饿着肚子坐中午的火车，等能吃上东西可不得下午了，天可怜见的。

我直扑厨房，分两个灶头，开始热汤下面，还道地地搞了一些小白菜扔进汤里去去油腻。爸爸坐在电脑面前向我实时播报，奥巴马领先麦凯恩多少多少票了。

面条滚了两回，我尝尝嚼劲，咦，酸酸的，我看了包装上的生产日期，过期3个多月了。

我从冰箱里抓了一坨饭，“噔噔噔”地跑到卫生间门口，对正在洗脸的爸爸说：“老公，我改烧鸡汤泡饭给你吃好哦？面条过期了，家里还有一些米饭。”

爸爸说：“我下去买面，老婆要烧鸡汤面，我一定要排除万难的。”

插图（28）

“来得及吗？”

爸爸看了一下手机：“哦哟，时间是有点紧了。”

爸爸还是排除万难去了，我一个人在厨房里捣鼓来捣鼓去，心里还是有一点自责的：又添乱了，每次我母性大发的时候，总是天有不测风云。

可我现在真的很喜欢给爸爸变着花样做早餐呢，这个习惯从有了你开始培养的，而以前我都直接跳过这个环节一天吃两顿的。于是，爸爸也顺带着跟着享福了，有我一份，也总有他一份。

早上，有热乎乎的东西放进胃里，就会有幸福的感觉。更让我幸福的是，看着爸爸凑着碗边呼噜呼噜的样子，就觉得他像我的傻儿子。

我那澎湃的母爱啊！

人真的会发生如此重大的变化啊，有时，摸着肚子，还是会觉得不可思议。昨天临上床前就是，忍不住爆了一句粗口：“他奶奶的，老娘十几年前哪里会想到自己也会大肚子。”

爸爸说：“这不是很正常嘛。”

我没有抢白什么，心里只想着，青春期那会子，我是怎样坚定的不婚不育主义者啊。

不得不说，爸爸是那种润物细无声的人，他从不强求我，但我会慢慢地为他穿起了裙子、留起了头发、学会了吃生炝的东西、体会了付出的快乐、越来越知道家对一个人的重要。

那天，我们躺在床上，有一搭没一搭地聊天。少有正经的爸爸突然说：“挺好的，结婚让人学会关心另一个人，生孩子让人学会对另一个人负责。”

我“嗯嗯嗯”地点头，侧身抱着他。

插图（29）

11月6日

你喜欢男孩还是女孩？

你喜欢男孩还是女孩？——这个问题被问过无数遍了，大概有了宝宝的人家，都会被问到吧。

我通常会回答：“都可以。”

你是男是女呢？我目前的体征没有给出什么明确的信息，每次别人博彩式的猜测，我也不当真。

其实，早些时候，我是想生男宝宝的。基于两点考虑：

第一，我是女的，我已经知道女宝宝是怎么长大成人的，所以，我想看看男宝宝的人生有什么不同。

第二，男宝宝比较好打理，剃个光头穿个小背心就自己玩去吧，而女宝宝就需要装点了啊，可是，我连自己都疏于整顿的。

插图（30）

有意思的是，就是在被问到喜欢男孩还是女孩的日子里，越来越多的人告诉我，一定是女孩子好，没的说，要的就是贴心，男孩子一到青春期就跟你仇人似的。我仿佛也日渐接受了这样的观点，想想我和外婆总是挽着胳膊遛马路，爸爸也算得孝顺，但对付奶奶总是阳奉阴违地“晓得了晓得了”。

有一天路过车站，看到一伙人高马大穿着校服嘴上长着小绒毛的臭小子，我一下子嫌恶起来，跟爸爸说：“要是我们儿子以后长成这样怎么办？”

爸爸表示很理解：“读初中的男生是很难看的，我那时也是。”

我说：“切，你现在也没好看到哪里去。”

想来，让我第一次对小生命有体悟，是一个叫杨梅的小女孩。那是今年的几月份来着？是7月份吧，我还没怀上你。我和杨梅的爸爸是同事，我们一起去看刚出月子的筱菁阿姨。

杨梅爸爸负责开车，我负责抱杨梅，我心里可激动着呢，因为从来没有人放心把两岁多的孩子交到我手里。杨梅叉着腿坐在我的腿上，小小的身体靠着我的前胸，散发着股股热气。我一下子有点受惊的，的确，这跟抱着一个玩具娃娃不一样。

我喝了一口牛奶，杨梅抬头示意我，她也要喝。我把瓶嘴递到她嘴边，车子晃得厉害，我跟她商量说：“等过会儿碰到红灯，车子停下来再给你喝好吗？”她说好，乖得让我欢喜死了。

车子的行驶是不妨碍我自己喝自己的，以至于我和杨梅爸爸聊得欢时，把红灯这档子事给忘了。杨梅用她小小的声音提醒我，车子停了。我“啊”地一声给她送上牛奶，她把两颗小兔牙搁在瓶边上，咕嘟了一口。如果正在播的是台湾综艺节目，此刻应该给我的小心田里爆出满满一个大花园来。

插图（31）

隔了不久，我就怀上你了，杨梅爸爸一直很邀功："你老实说，是不是我们家杨梅给的你灵感啊？"我哈哈地应承着，其实，准确地说，我突然觉得有这样一个乖巧的小女孩很不赖。

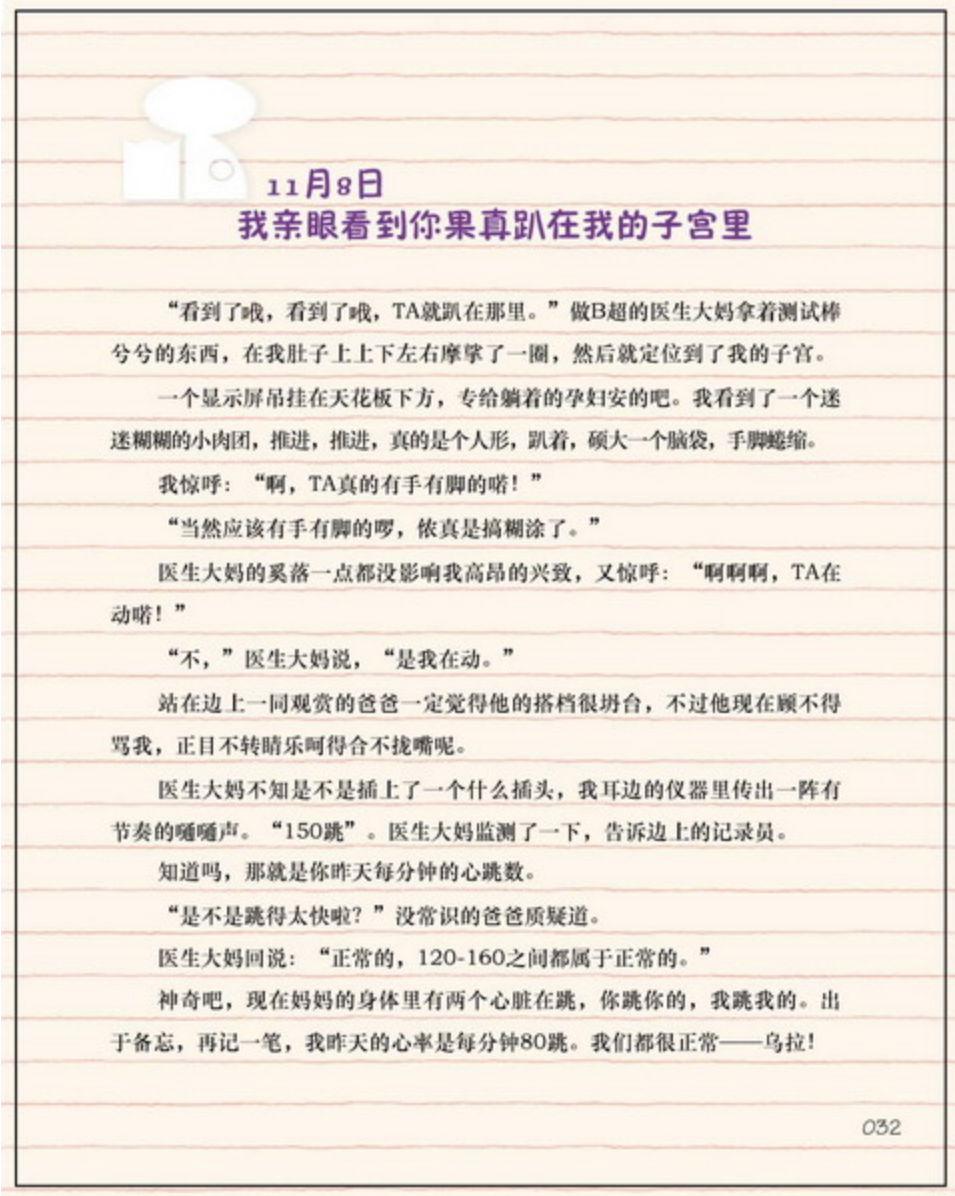
至于爸爸，他口头上也说男孩女孩都好，但他YY的时候，总说以后要带着你去徒步、潜水什么的，这样的运动似乎更适合男孩子吧。不过，所有人看到爸爸，都说他这面相应该是生女儿的，大概他长得像和气的老太太吧。

据我个人估计，你应该是女孩子，因为现代科技如此昌明，我准确地知道爸爸的精子差不多等了24小时之后才碰到妈妈的卵子羞羞答答地蹦出来，那时节，倔强地存活着的大部分都是身着X胸衣的小蝌蚪。

筱菁阿姨说，这样的受精卵很好的，因为卵子很新鲜，同时也说明精子的活性很强。我把这个信息传达给了爸爸，那之后，爸爸自恋的理由里又添了"精子活性很强"这一条。

我大概会忍不住在做B超的时候问医生你是小子还是闺女的吧，天哪，这对我来说有点意义非凡呢，因为我会觉得怀孕这件事一下子变得特别真切了，因为你有了性别。

插图（32）



11月8日

我亲眼看到你果真趴在我的子宫里

“看到了哦，看到了哦，TA就趴在那里。”做B超的医生大妈拿着测试棒兮兮的东西，在我肚子上上下左右摩挲了一圈，然后就定位到了我的子宫。

一个显示屏吊挂在天花板下方，专给躺着的孕妇安的吧。我看到了一个迷迷糊糊的小肉团，推进，推进，真的是个人形，趴着，硕大一个脑袋，手脚蜷缩。

我惊呼：“啊，TA真的有手有脚的嗒！”

“当然应该有手有脚的啰，侬真是搞糊涂了。”

医生大妈的奚落一点都没影响我高昂的兴致，又惊呼：“啊啊啊，TA在动嗒！”

“不，”医生大妈说，“是我在动。”

站在边上一同观赏的爸爸一定觉得他的搭档很坍台，不过他现在顾不得骂我，正目不转睛乐呵得合不拢嘴呢。

医生大妈不知是不是插上了一个什么插头，我耳边的仪器里传出一阵有节奏的嗵嗵声。“150跳”。医生大妈监测了一下，告诉边上的记录员。

知道吗，那就是你昨天每分钟的心跳数。

“是不是跳得太快啦？”没常识的爸爸质疑道。

医生大妈回说：“正常的，120-160之间都属于正常的。”

神奇吧，现在妈妈的身体里有两个心脏在跳，你跳你的，我跳我的。出于备忘，再记一笔，我昨天的心率是每分钟80跳。我们都很正常——乌拉！

032

插图（33）

昨天，爸爸陪妈妈去“建大卡”，建大卡的意思呢，就是定点一家医院做第一次的全面产科检查，落了户后，以后就在这家医院生了。

我们挂了一个巨贵的号，号称VIP来着，第一次要380元，以后每次280元。当然，告诉你你也没概念。

VIP最大的好处，在爸爸看来，就是接待我们的那个护士超漂亮，漂亮到什么份上呢，就是西洋娃娃+古典仕女，大大的眼睛，挺挺的鼻子，瘪瘪的小嘴，白白的皮肤，略略有一小点可爱的婴儿肥，她套在粉红色的护士服里，简直就是天使在人间。

爸爸的口水从见到她的第一眼起，就没有停止过流淌。在百无聊赖地等候做B超的空档时光里，爸爸还碎碎念地说：“她完全可以进军演艺圈，拍电视剧，至少可以演个丫鬟，那就没范冰冰什么事了。”

“人家好好的，干嘛要去演丫鬟啦。”

爸爸又突然起念：“我把她介绍给我同事XX，你说怎么样？”

我没有搭理他，因为前两天他还跟我说，大家都猜测XX大概是GAY。

总体来说，我还是很喜欢这家医院的，虽然我挂号的姚医生在给VIP看病的间歇，一上午剖了5个肚子，害我苦等，但这正表明她手艺娴熟啊。姚医生，我的肚子也交给你了，你尽管开。

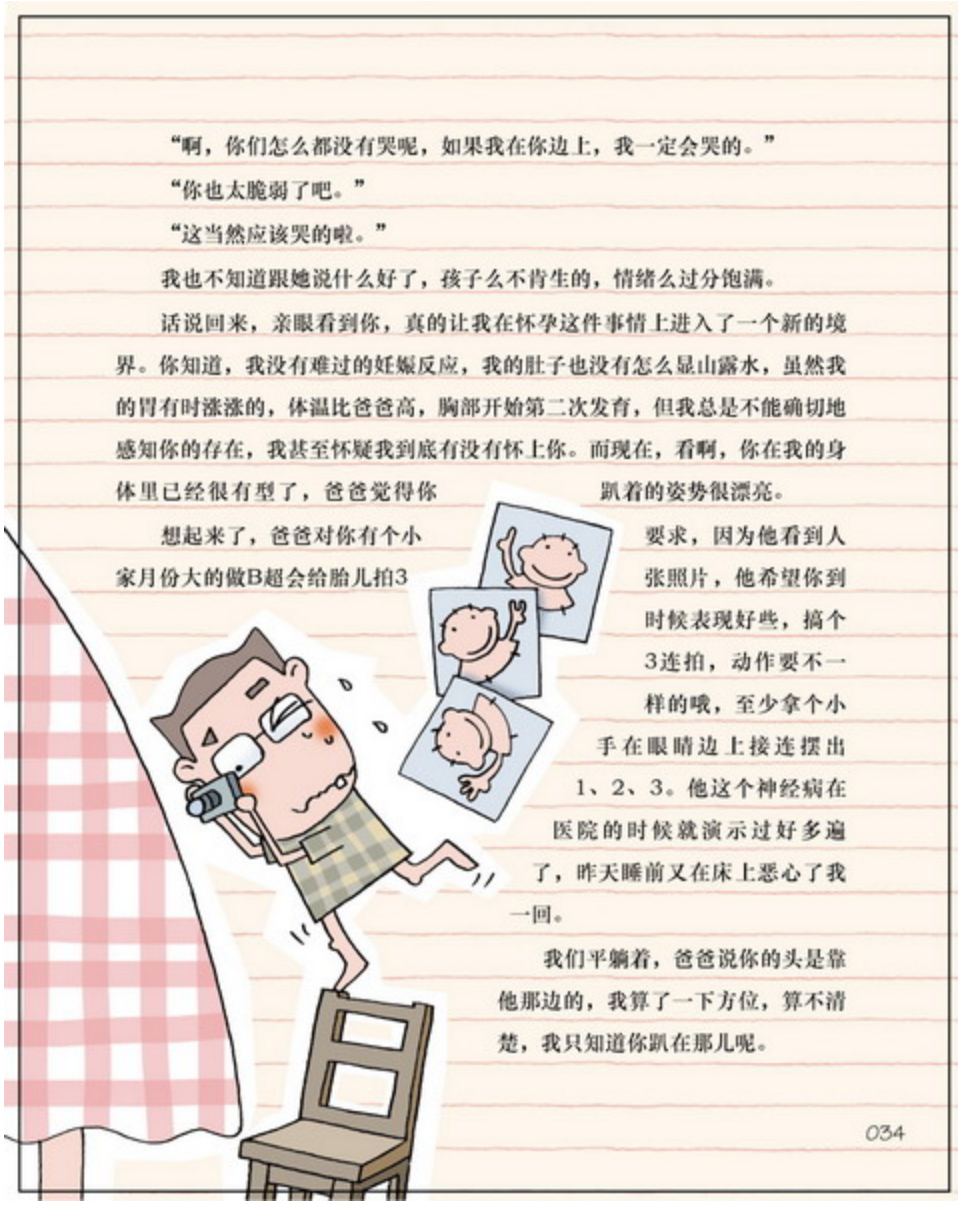
下午，给包子阿姨打电话，说看到你的手手脚脚了，包子阿姨用高八度的分贝问我：“哦，真的吗！那你哭了吗？”

“我干嘛要哭啊？”

“老丁哭了吗？”

“好像不用哭的吧。”

插图（34）



“啊，你们怎么都没有哭呢，如果我在你边上，我一定会哭的。”

“你也太脆弱了吧。”

“这当然应该哭的啦。”

我也不知道跟她说什么好了，孩子么不肯生的，情绪么过分饱满。

话说回来，亲眼看到你，真的让我在怀孕这件事情上进入了一个新的境界。你知道，我没有难过的妊娠反应，我的肚子也没有怎么显山露水，虽然我的胃有时涨涨的，体温比爸爸高，胸部开始第二次发育，但我总是不能确切地感知你的存在，我甚至怀疑我到底有没有怀上你。而现在，看啊，你在我的身体里已经很有型了，爸爸觉得你趴着的姿势很漂亮。

想起来了，爸爸对你有个小要求，因为他看到人家月份大的做B超会给胎儿拍3张照片，他希望你到时候表现好些，搞个3连拍，动作要不一样的哦，至少拿个小手在眼睛边上接连摆出1、2、3。他这个神经病在医院的时候就演示过好多遍了，昨天睡前又在床上恶心了我一回。

我们平躺着，爸爸说你的头是靠他那边的，我算了一下方位，算不清楚，我只知道你趴在那儿呢。

插图（35）

爸爸全知道

16周，建大卡+唐筛检查

大肚皮决定在哪家医院生产，整个孕程就要在哪家医院进行定期产检，一般来说，当中不兴换来换去的，而传说中的“大卡”，就是这家医院的病历卡，以后每次的检查记录就写在上面。

建大卡的时候要带上小卡和夫妻双方的身份证，不同的医院有不同的规矩，去之前打个电话咨询一下准没错，问问是不是需要预约，要不要空腹抽血，哪天就诊的人比较少一点啦。

建大卡当天可以把唐筛检查一并做掉，通过抽血化验，来判断宝宝患有唐氏综合症的危险程度。如果检查结果显示危险性比较高，就要进一步进行确诊性检查，也就是羊膜穿刺或绒毛检查。

插图（36）

11月17日

变形金刚，随时变形状

我的肚子开始变得紧梆梆的，鼓出来的皮肤有些不够用，想当年我1尺8的小腰肢，现在已经两尺好几，连帽衫外套着防辐射服，鼓鼓囊囊的，走起路来就有威风八面的样子了。

自从上个星期在医院做B超看到了你，我肚子的长势就一下子迅猛起来，不知道究竟是什么原因，奇了怪了，难道心理上的确认会导致生理上的显性吗？

每天洗澡前，会在镜子前观摩一下肚子，正面照照，侧面照照。我发觉我的身材越来越像青蛙了，估计再过几个月，我再说我像青蛙，连青蛙都会不高兴的。

我真的开始变形了，变成了很古怪很陌生的身材，只有在爸爸眼里是美的。其实，在最最早的时候，最最早开始隆起的是胸部。以前每次例假前，胸部都会有些涨涨的，但这次涨势持久，直到后来穿着原来的BRA都勒得慌。

爸爸非常痴头怪脑，在电话里问认识的那些D-CUP、E-CUP的姐姐们："我老婆又发育了，你们小时候的胸罩还在不在，你们现在穿的她用不上，小时候的就可以。"

插图（37）

我抛给他一对白眼仁，如果当时看过了《海角七号》，我一定会像干瘦的茂叔一样，彪劲十足地甩出一个灵魂深处的音节：“干！”

我去两家店里买了两次BRA，最是那一方棉布的式样舒服，多少年轮回，又转到了小学时的那生平第一件，只是套了个孕妇款的名头，贵出许多。

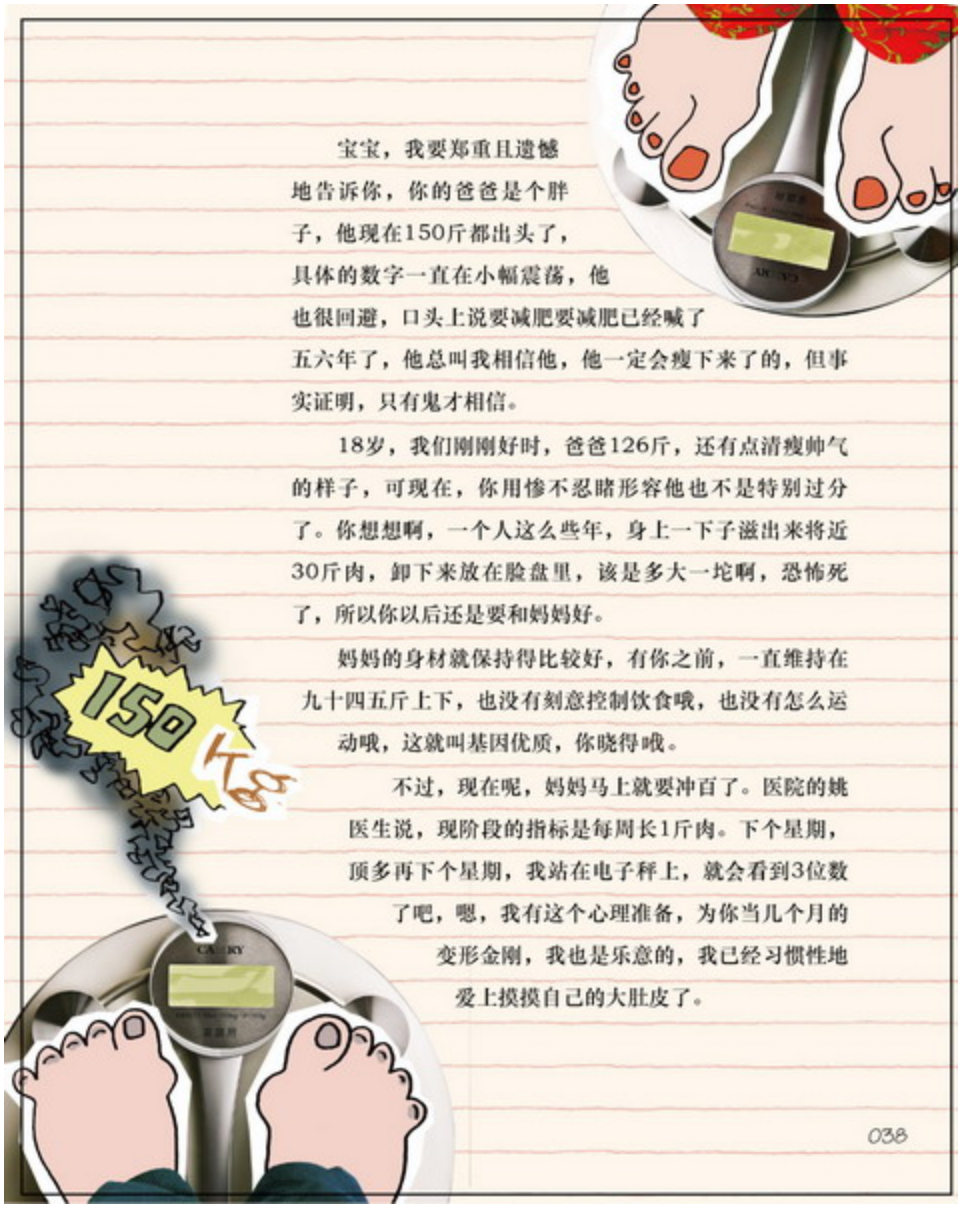
渐渐地，我的裤子也成批成批地下岗了，整理出来的尚能上身的只有腰头松松的运动裤。我和爸爸一趟一趟地跑母婴用品专卖店，买回来孕妇长裤、孕妇棉毛衫裤、孕妇内裤，皮筋统统可以扯到胸口。这些东西，都是外婆当年没有见识过的，“现在真考究”，她也不再提借我裤子的事了。

据说我的屁股也开始变大了，这一点我自己没发现，是外婆和奶奶告诉我的，她们不约而同都这么说，我就相信了。那天，爸爸在水果摊买塌塌的柿子，把玩在手里扭头跟我说：“这很像你现在的屁股。”我很痛心。是的，我觉得胸大肚子大都是有功用的，屁股大就很没有名堂。再往后，我的脚脖子都会粗起来，那就更让我觉得万念俱灰了。

我的体重到现在还没有超过100斤，活了这些年岁，我从来没有到过100斤。大二那年的冬天，是我人生体重的巅峰时节，那全因每天晚上自习结束，和爸爸到学校东区门口去吃烤肉串和油豆腐粉丝汤，然后直接回寝室，脑满肠肥地睡去。后来，有一次，我们在五角场瞎逛，一前一后上了一台电子秤，一下子就把心给称碎了。

我记得我当时98斤，而一年前刚入学时，我只有89斤。就算是冬天，穿了些衣服，也不至于的。爸爸好像是140斤吧，长了十来斤，我记不确切了，反正我们两个顶着寒风，抱头痛哭回了学校。

插图（38）



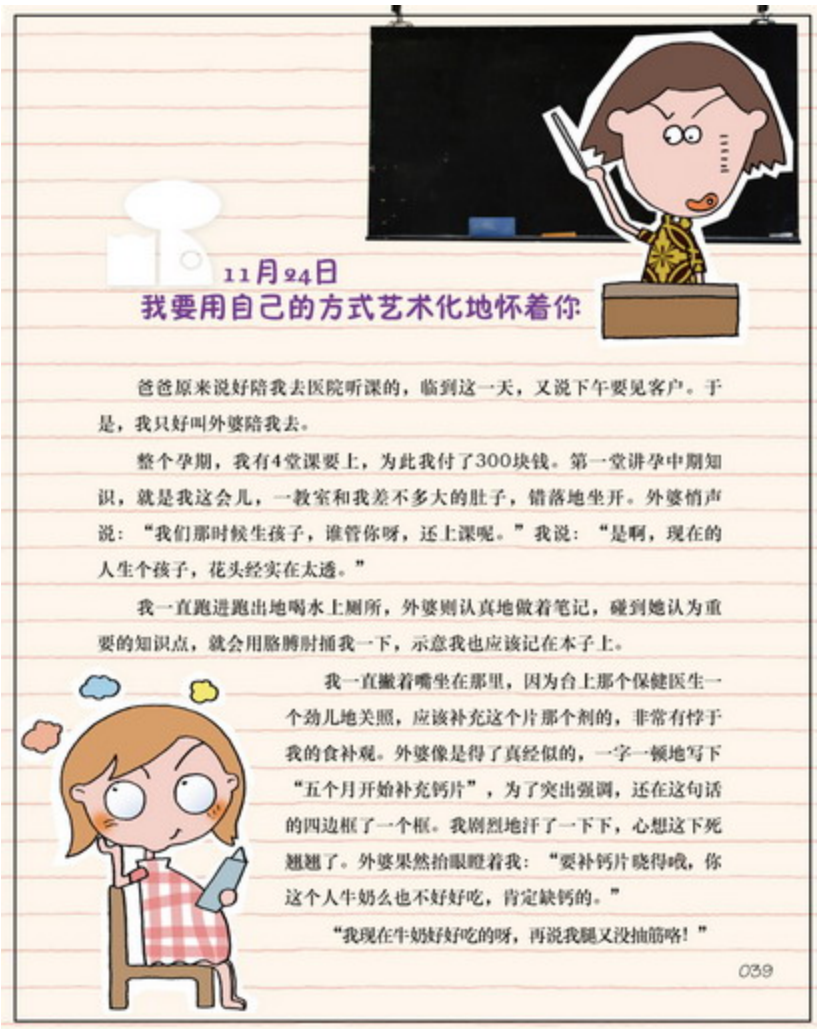
宝宝，我要郑重且遗憾地告诉你，你的爸爸是个胖子，他现在150斤都出头了，具体的数字一直在小幅震荡，他也很回避，口头上说要减肥要减肥已经喊了五六年了，他总叫我相信他，他一定会瘦下来了的，但事实证明，只有鬼才相信。

18岁，我们刚刚好时，爸爸126斤，还有点清瘦帅气的样子，可现在，你用惨不忍睹形容他也不是特别过分了。你想想啊，一个人这么些年，身上一下子滋出来将近30斤肉，卸下来放在脸盘里，该是多大一坨啊，恐怖死了，所以你以后还是要和妈妈好。

妈妈的身材就保持得比较好，有你之前，一直维持在九十四五斤上下，也没有刻意控制饮食哦，也没有怎么运动哦，这就叫基因优质，你晓得哦。

不过，现在呢，妈妈马上就要冲百了。医院的姚医生说，现阶段的指标是每周长1斤肉。下个星期，顶多再下个星期，我站在电子秤上，就会看到3位数了吧，嗯，我有这个心理准备，为你当几个月的变形金刚，我也是乐意的，我已经习惯性地爱上摸摸自己的大肚皮了。

插图（39）



11月24日

我要用自己的方式艺术化地怀着你

爸爸原来说好陪我去医院听课的，临到这一天，又说下午要见客户。于是，我只好叫外婆陪我去。

整个孕期，我有4堂课要上，为此我付了300块钱。第一堂讲孕中期知识，就是我这会儿，一教室和我差不多大的肚子，错落地坐开。外婆悄声说："我们那时候生孩子，谁管你呀，还上课呢。"我说："是啊，现在的人生个孩子，花头经实在太透。"

我一直跑进跑出地喝水上厕所，外婆则认真地做着笔记，碰到她认为重要的知识点，就会用胳膊肘捅我一下，示意我也应该记在本子上。

我一直撇着嘴坐在那里，因为台上那个保健医生一个劲儿地关照，应该补充这个片那个剂的，非常有悖于我的食补观。外婆像是得了真经似的，一字一顿地写下"五个月开始补充钙片"，为了突出强调，还在这句话的四边框了一个框。我剧烈地汗了一下下，心想这下死翘翘了。外婆果然拍眼瞪着我："要补钙片晓得哦，你这个人牛奶么也不好好吃，肯定缺钙的。"

"我现在牛奶好好吃的呀，再说我腿又没抽筋咯！"

039

插图（40）

“腿抽筋还了得啦，医生刚刚说了你没听到啊，腿抽筋的话，就说明你缺钙缺得很严重，已经影响到宝宝了！”

我百爪挠心，强烈地意识到，带外婆来听课是一个错误，她的脑袋一被知识武装，就会成为反动分子。她怎么一下就忘了想当年是怎么生我的呢，她那时贫血得三天两头昏过去，一屁股坐在马路上，我不照样好好的嘛。

外婆如今最听不得我拿她举例子。“怎么能跟过去比呢，现在当然要讲优生优育。”多么正义凛然的观点，我是无从辩驳的。

作为一名有责任心的孕妇，我浏览了一些书，上了一些网站，查了一些常见问题，和过来人聊了一些话题，我没有十足地浸淫，也没有完全地恪守，因为我不知道一样宜食的东西在下一章节立刻被列为禁食，我该如何去把握其间的分寸。就好比此刻，我穿着防辐射服坐在电脑前，我不能断定电脑辐射对胎儿有没有影响，我也不能断定防辐射服究竟有没有作用。

生育本身是一门科学，也是一门艺术吧，我是这样想来着。宝宝，一个科学精神不是特别充沛的妈妈，就按自己的方式艺术化地怀着你了，你大体也不会有什么意见吧。

插图（41）

11月27日
今儿让你有点忧患意识

爸爸、我和母鸡阿姨，坐在潮州西湖公园的露天茶座里，喝着功夫茶，磕着小瓜子，在这个星期六的午后，人手一卷书。

天气恰恰好，不冷不热，如果再有些许阳光，透过头顶树冠的缝隙打在我们身上的话，那就堪称完美了。还有，如果20米开外的那个公共厕所，不要每次都收我们5毛钱，那也会增加此刻的幸福指数的。

我们都是心血来潮的人，MSN上一说周末一起去潮州打牙祭吧，爸爸和我就打着“飞的”动身南下了，而身在香港的母鸡阿姨也买了大巴车票，吭哧吭哧地北上与我们汇合。那地界口味不重，适合身怀四甲的我。

tips目录1

爸爸全知道

目录

大肚皮的预产期怎么算？ P003

12周，建小卡 P007

管好大肚皮的嘴巴 P013

孕夫行为规范10大条例 P016

16周，建大卡+唐筛检查 P035

胎动，宝宝在给大肚皮发电报呢 P056

胎教，信不信由你 P085

tips目录2

爸爸全知道

24周，糖尿病筛查+大排畸 P089

母婴购物清单基本款 P107

插播一段旅行档期 P151

大产包，装点啥 P175

后记

说给我最亲爱的宝宝

爸爸一直想和你去做很多事
一起去徒步，野营
一起去潜水，一起去看美女，拍照
爸爸想把自己喜欢的东西介绍给你，让你也能喜欢
爸爸想和你一起学习，对世界充满好奇
一起了解大自然，一起了解新科技
一起学习语言艺术和很多很多
爸爸也许学得不如你快，但也不一定比你差
爸爸想听你讲故事
听听你讲小朋友的故事
自己编的胡说八道的故事
你小女朋友的故事
爸爸会给你关注的眼神，共感的支持
爸爸想听你给爸爸出主意
工作的，学习的，生活的
你一定会给爸爸意外的惊喜
为什么总是爸爸想，爸爸想呢
你想要爸爸干什么呢，也许这是爸爸最想知道的
以上所有爸爸想的东西你都可以忽略，但是儿子，
你当快乐

爸爸 丁思渊